



Согласовано

Заведующая

МАДОУ "ЦРР - детский сад №58"

/Агеева Анна Михайловна/

# МЕНЮ

18 марта 2024 г.  
Ясли 12 час

Сборник рецептур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		
<b>Завтрак</b>								
2008	190	КАША "ДРУЖБА" НА СГУЩ.МОЛОКЕ (крупа рисовая, пшено, молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности, масло сладко-сливочное несоленое)	150	3,3	5,2	24,8	159	0,1
2008	432	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК (кофейный напиток, сахар песок)	150	0,2		7,9	32	0
2012		БУТЕРБРОД С СЫРОМ (батон простой, сыр российский)	40/4	4,1	1,6	19,6	109	0
<b>Итого</b>			<b>344</b>	<b>7,6</b>	<b>6,8</b>	<b>52,3</b>	<b>300</b>	<b>0,1</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОКИ ОВОЩНЫЕ, ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ (сок яблочный)	125	0,6	0,1	12,2	52	1
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	<b>12,2</b>	<b>52</b>	<b>1</b>
<b>Обед</b>								
2008	102	СУП С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ НА М/К БУЛЬ СО СМЕТАНОЙ (картофель, морковь, лук репчатый, горошек зеленый консервы, яйца куриные (шт.), соль йодированная, масло подсолнечное рафинированное, сметана 15% жирности)	150	3	6,5	12,7	124	6,2
2008	306	ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ С КУРИЦЕЙ (куры потрош. 1 категории, капуста белокачанная, крупа рисовая, лук репчатый, морковь, масло сладко-сливочное несоленое)	150	19,2	19,6	13,1	306	27,8
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ (сухофрукты (смесь), сахар песок)	150			6,8	27	0
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГ.МИКРОНУТРИЕНТАМИ (хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами)	40	2,6	0,4	17	82	0
<b>Итого</b>			<b>490</b>	<b>24,8</b>	<b>26,5</b>	<b>49,6</b>	<b>539</b>	<b>34</b>
<b>Полдник</b>								
2012	400	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ (молоко пастер. 2,5% жирности)	150	4,3	3,7	7	79	0,8
2012	458	ВАТРУШКА С ПОВИДЛОМ (мука пшеничная высш. сорт, повидло, яйца куриные (шт.), масло подсолнечное рафинированное, молоко пастер. 2,5% жирности, сахар песок)	60	5,8	3,8	38,2	209	0,2
<b>Итого</b>			<b>210</b>	<b>10,1</b>	<b>7,5</b>	<b>45,2</b>	<b>288</b>	<b>1</b>
<b>Ужин</b>								
2008	193	ЛАПШЕВНИК ТВОРОЖНЫЙ С ПОВИДЛОМ (творог 5,0% жирности, макаронные изделия высш. сорт, яйца куриные (шт.), масло сладко-сливочное несоленое, масло подсолнечное рафинированное, сахар песок, молоко пастер. 2,5% жирности, повидло)	150/40	17,2	14,4	38,1	353	0,5
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ (чай черный байховый, сахар песок)	150	0,1		7	28	0
2008		ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ (хлеб пшеничн. формовой мука высш. сорт)	20	1,5	0,1	10	47	0
<b>Итого</b>			<b>360</b>	<b>18,8</b>	<b>14,5</b>	<b>55,1</b>	<b>428</b>	<b>0,5</b>
<b>Всего</b>				<b>61,9</b>	<b>55,4</b>	<b>214,4</b>	<b>1607</b>	<b>36,6</b>